



## Programme de formation *en distanciel*

### GESTION DU STRESS & SOPHROLOGIE

#### Objectifs :

- Acquérir des techniques et des outils pour mieux gérer la pression et développer ses propres stratégies anti-stress
- Contribuer au mieux-être dans son environnement professionnel et personnel et renforcer sa santé physique, mentale et émotionnelle
- Optimiser les capacités de concentration et d'attention en situation de travail

**Durée de la formation :** 10 séances de 1h30, équivalent à 2 journées de formation + un suivi à 3 mois

#### Public visé :

Toute personne volontaire, désireuse de s'impliquer dans un parcours riche et unique, soit en petits groupes (maximum 4 personnes) soit en individuel. Nécessité de disposer de temps entre les séances pour pratiquer des entraînements et travaux personnels

#### Thèmes développés au cours de la formation :

- ❖ Le bon et le mauvais stress
- ❖ La détente et la relaxation
- ❖ L'attention et la concentration
- ❖ La régulation des émotions
- ❖ L'affirmation de soi
- ❖ La confiance en soi
- ❖ La communication bienveillante
- ❖ La gestion du temps
- ❖ La transformation positive
- ❖ L'application de la sophrologie aux situations professionnelles

#### Compétences développées :

- ♦ Capacités de compréhension des phénomènes de stress et des processus de régulation
- ♦ Approfondissement de la conscience de soi en intégrant la dimension psychologique, corporelle, mentale et émotionnelle
- ♦ Mobilisation des pensées et attitudes vers de nouveaux équilibres interpersonnels
- ♦ Maîtrise de différentes techniques anti-stress : techniques respiratoires, de centration
- ♦ Aptitudes à la pratique régulière de la sophrologie
- ♦ Habiletés pour intégrer les protocoles de la pratique de sophrologie aux situations de travail
- ♦ Capacités à transférer les apprentissages à d'autres personnes

#### Méthodes & moyens pédagogiques :

Ce programme répond une problématique très actuelle : la gestion du stress, le développement de l'intelligence émotionnelle et l'épanouissement par le mieux-être.

Kit de formation : Fiches-outils (concepts, réflexions, quiz) - Audio d'entraînements - Travaux personnels

**Intervenant :** Martine Ejarque, Psychologue social & Travail, Intervenant en Prévention des Risques Professionnels, Sophrologue caycédien, Praticien en méditation de pleine conscience MBCT